

ほけんだより 5月号

新年度がスタートして、あっという間に1か月が経ちました。新しい環境で、疲れが出てくるころかもしれません。5月は暑い日も増えてくるので、熱中症に注意が必要です。生活リズムを整え、熱中症に強い体を作っていきましょう。



「結果のお知らせ」について

健康診断で所見がみられた際は、「結果のお知らせ」を渡しています。

病院受診をお勧めしますので、ご協力お願いいたします。

また、受診後は「結果のお知らせ」を学校へご提出ください。よろしくお願いいたします。

5月の健康診断日程

日	項目	学年	確認事項
1日(金)	聴力	1年1・2・3組	小さな音を聴きます
7日(木)	聴力	1年4・5組	
8日(金)	聴力	3年	
12日(火)	心臓病問診配布	1年	記入漏れのないようご記入ください
14日(木)	耳鼻科検診	1・2・4年 ひまわり、たんぽぽ	耳掃除をお願いします
15日(水)	尿検査2回目	該当者	15日に必ず学校へご提出ください
18日(月)	心臓病問診回収	1年	未記入のないようご提出ください
28日(木)	耳鼻科検診	3・5・6年、欠席者	耳掃除をお願いします

※当日欠席してしまった場合や、長期欠席している等、個別の理由により健康診断を受けられなかった場合についての対応は学校(保健室)へお問い合わせください。

熱中症予防について

○水分補給

のどが渇く前に、こまめに飲むことが大切です。

○休憩

スポーツや活動中には、休み時間を作りましょう。

○睡眠

量、質の良い睡眠をとることで熱中症になりにくくなります。

○朝ごはん

元気に過ごすエネルギーになります。水分や塩分などが含まれています。

◎暑熱順化

体が少しずつ暑さに慣れていくことをいいます。5月は気温が上がり始めるため、暑熱順化を始めるのに適した時期です。急に暑くなると、体がうまく対応できず、熱中症のリスクが高まります。日頃から軽く汗をかく習慣（運動、入浴など）を取り入れ、少しずつ暑さに慣れていくことが大切です。ご家庭でも無理のない範囲で取り組んでみてください。

※頭痛、吐き気、めまいなど「いつもと違う」と感じた際は、無理をせず、近くの大人に知らせるようご家庭でもお声掛けください。

学校病医療援助制度について

※要保護及び準要保護児童のうち、「学校病」に罹患し、学校で治療の指示があった方のみ対象です。「学校病」対象の方は、医療費（保険診療の対象となる治療に限る）の全額、10割分が援助されます。ただし、社会保険等適用者は健康保険証を使用した額の3割分です。

対象疾病・・・◎トラコーマ ◎結膜炎 ◎白癬 ◎疥癬 ◎中耳炎 ◎慢性副鼻腔炎
◎アデノイド ◎齲齒（虫歯） ◎寄生虫病（虫卵保有含む）

※各学校医に協力を依頼しており、治療は原則として学校医が診察を行う医療機関にて受けることとされています詳しくは保健室までお問い合わせください。